

BLAZER GEHT IMMER!

8 TOP-TRENDS & STILSICHERE LOOKS ZUM NACHSTYLEN

CÉLINE DION

Die unerwartete Stilikone der Stunde!

XL-BAGS FÜR JEDES BUDGET

SO PRAKTISCH & ZEITLOS SCHÖN

41

UMWERFENDE SOMMER-TOPS

SCHULTERFREI, SATIN-LOOK, BATIK, ZEBRA-PRINT U.V.M.

NATÜRLICH GESCHMINKT

TOLLER TEINT OHNE AUFWAND

TRENDS, DIE NICHTS KOSTEN

13 EASY TRICKS FÜR MEHR STYLE



JUNI 2020 € 4,00

SOUL HACKS FÜR INNERES WOHLBEFINDEN

GEDANKENFLUSS KONTROLLIEREN

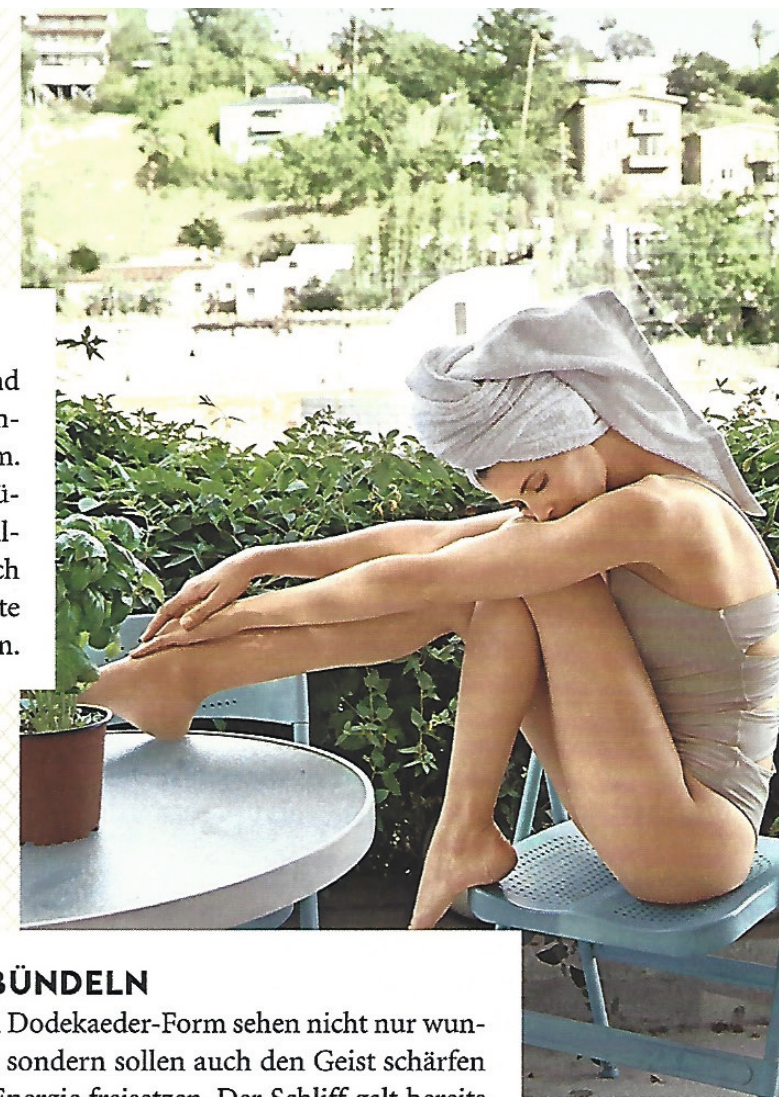
Meditation hilft nachweislich, Stress zu reduzieren, und stärkt so die emotionale Gesundheit. Newbies konzentrieren sich bei der passiven Meditation auf ihren Atem. Auf einer Meditationsmatte sollten Sie mit geradem Rücken mindestens zehn Minuten in bequemem Sitz stillhalten. Bei geschlossenen Augen konzentrieren Sie sich auf den Fluss Ihres Atems und achten so auf kleinste Körpersignale, ohne die Gedanken schweifen zu lassen.

DIE RAUMLUFT MIT WASSER REINIGEN

Sie arbeiten viel von zu Hause aus? Ultraschall-Diffuser versprühen einen Nebel aus ionisierten Wasserperlen, der die Luft reinigt – und auch das Gemüt. Das ist der „Biophilia-Effekt“, also die positive Wirkung der Natur auf uns Menschen. An Wasserfällen etwa atmen wir befreit und ausgeglichen. Auch drinnen können geladene Wasserteilchen Lunge und Schleimhäute aktivieren.

KONZENTRATION NATÜRLICH BOOSTEN

Sie soll auf natürliche Weise Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration erhöhen: Die Schlafbeere, im Ayurveda Ashwagandha genannt, wird in der traditionellen indischen Heilkunst seit 3000 Jahren als Wunderpflanze gehandelt. Damit sie heute wirkt, 30 Tage lang einen Teelöffel des Pulvers der zermahlenden Wurzel morgens in den Porridge einrühren – und viel dazu trinken.



Mit allen Sinnen: Tiefenentspannung ist KOPFSACHE

ENERGIE BÜNDELN

Natursteine in Dodekaeder-Form sehen nicht nur wunderschön aus, sondern sollen auch den Geist schärfen und positive Energie freisetzen. Der Schliß galt bereits in der griechischen Antike als vollkommenster aller platonischen Körper: Er besteht aus zwölf gleich großen fünfeckigen Flächen und wird vom Maß des Goldenen Schnittes regelrecht durchdrungen. Die Form findet sich in der Natur in Mineralien und Steinen wieder.



1 MEDITATIONSMATTE „Yoga Mat Silver“: Holistic Silk, ca. 240 € 2 QUARZ „Dodekaeder aus Amethyst“: Pranahaus, ca. 20 € 3 PULVER „Organic Ashwagandha Booster“: Maui, ca. 36 € 4 DIFFUSOR „Ultrasonic Diffuser“: Anna Paghera, ca. 125 €; über niche-beauty.com 5 DUFTKERZE „Auracology Scented Candle Mo Chao“: Mel Weisweiler, ca. 55 €

TIPP
Duftkerzen mit milden balsamischen Baumnoten verströmen Ruhe.